



Lettre d'information n°6

*(Cliquez sur "afficher les images" si elles n'apparaissent pas d'office, c'est plus joli avec!)
Et si vous souhaitez partager cette lettre autour de vous, n'hésitez pas!*

Qu'est-ce qui fait que vous avez envie de faire vos courses chez Graines d'essentiel?

Quelles sont vos motivations? Pourquoi consommer différemment? Et pourquoi "différemment"?

Ces questions, je me les pose souvent...

Et je me dis que la réponse la plus simple c'est que c'est un état d'esprit!

C'est ce qui a inspiré ce visuel (que j'ai fait toute seule et je suis super fière ^^)et cette phrase (merci Sam pour ton aide!):

"Plus qu'une épicerie, un état d'esprit"

Pour vous aider dans cette démarche, j'ai donc créé un blog-site (avec l'aide de Laurent que je ne remercierai jamais assez)dont voici le lien

<https://www.grainesdessentiel.com/>

Vous y trouverez toutes les listes des produits que je propose (alimentaire vrac, alimentaire conditionné, hygiène, produits laitiers, produits d'entretien etc..), mon planning, plein d'infos sur ce qui pousse à créer une épicerie itinérante, mes sources d'inspirations...

Vous y trouverez également, petit à petit (cela prend du temps de tout rédiger!)des infos sur d'autres initiatives du secteur, d'autres alternatives vertueuses, qui gagnent à être connues. J'ai hâte d'avoir vos retours et suggestions!



A très bientôt au détour d'un marché, d'une Amap ou devant chez vous!

Je vous souhaite une belle journée 😊

Laetitia

Les paniers "découverte du vrac"

Vous n'avez encore jamais osé acheter en vrac?
 Vous êtes un-e habitué-e du vrac mais ça vous tente de tester de nouveaux produits?
 Voici pour vous 2 sélections de produits, une salée et une sucrée, pour une 1ère série des paniers du vrac!

Offre découverte du vrac !

Graines d'essentiel

Le panier sucré

- 1 plaque de chocolat au lait (environ 100g)
- 100g de biscuits Earl grey et orange-citron
- 100g de poudre de noisette
- 100g de baies de Goji
- 100g de maïs à pop corn
- 100g de chocoberge

10€

Offre découverte du vrac !

Graines d'essentiel

Le panier salé

- 150g de riz rouge de Camargue
- 150g de couscous marocain prêt à cuisiner
- 30g de clous de girofle
- 12 plaques à lasagne
- 100g de biscuits apéro Dao
- 100g de mélange pour salade
- 150g de lentilles vertes locales
- 150g de flocons de quinoa

10€

06.27.41.35.94
contact@grainesdessentiel.com

Nouveautés



pâtes alphabet
6.70€/kg



flakes de sarrasins
14.50€/kg

**chocolat cru au
chanvre**
5.50€ la plaque de 100g



cubes de bananes
1.60€/100g

Délicatement séchées, ces bananes
sont présentées en bouchées
moelleuses.
Naturellement riche en Potassium

Pré-commande d'hydrolats

Suite à quelques demandes, je vais essayer de repasser prochainement commande d'hydrolats chez Fleurs de peau.

Si vous êtes intéressé-e, hop, un petit message!
Les hydrolats ont de multiples vertus, tant en externe qu'en interne: *"L'hydrolat est un produit cosmétique naturel remarquable qui est chargé d'arômes solubles et d'éléments minéraux présents dans la plante"*.
Vous pouvez aller voir la gamme (qui dépend des saisons) sur son site ou la contacter au 06 76 56 99 66, pour en savoir plus sur leurs usages.



La gamme Fleurs de peau, avec baumes, roll-on, hydrolats...



Céréales

Pour changer du riz et des pâtes, il y a toute une variété d'autres aliments!

Aujourd'hui, les céréales:

- l'amarante (origine France)
- le blé précuit
- le boulgour (origine France)
- la semoule de couscous: blanche, complète ou de petit épeautre (origine France)
- le couscous marocain (petits légumes (tomates, oignons et carottes), raisins secs, mélange

d'épices et un soupçon de menthe. Prêt en 5 mn!)

- le millet (origine France)
- la polenta (origine France)
- le quinoa (origine France)
- le maïs pop corn (origine France)
- la semoule de blé fine



>> L'amarante est de la même famille que le quinoa, c'est une des plus anciennes espèces de plantes cultivées par l'homme. Sa texture est idéale pour donner du liant à vos préparations salées et sucrées (flans, galettes, gratins..) Elles peuvent aussi se faire germer ou poppées à la poêle.

>> Le blé précuit est riche en phosphore, en fer et en fibres. Source de protéines, et vitamine B3 et E.

>> Le boulgour et le couscous sont tous les deux des céréales à base de blé. Pourtant, ils ne sont pas comparables et ont chacun leurs particularités. Le boulgour est issu du grain de blé complet, débarrassé du son qui l'enveloppait. Après avoir été précuit à la vapeur puis séché, le grain de blé est concassé, ce qui donne la graine de boulgour. Grâce à la présence du germe du blé, le goût du boulgour évoque la noisette. La graine de couscous, quant à elle, provient d'une technique de fabrication plus sophistiquée : le grain de blé est émondé, débarrassé du germe (ce n'est donc pas du blé complet) et réduit en semoule. La consistance est plus fine, moins mastiquable et le goût moins prononcé que celui du boulgour.

>> le couscous de petit épeautre apporte de l'originalité et est particulièrement digeste. Il est rapide à préparer et délicieux, offrant un goût subtil de noisette, et renferme de nombreux bienfaits pour la santé de par ses richesses nutritionnelles, notamment en protéines végétales.

>> Le millet apporte des glucides et des protéines végétales. Il est également une source de minéraux

(phosphore, potassium) et de vitamines notamment du groupe B. Sa faible teneur en matières grasses et sa richesse en fibres font du millet un allié dans l'équilibre alimentaire.

>> La polenta, cette semoule de maïs, est principalement constituée de glucides complexes rassasiants (75 %), qui se diffusent lentement dans l'organisme. Sur le plan des vitamines, elle apporte des vitamines B, en particulier de la vitamine B9.

>> La graine de quinoa est un aliment très intéressant sur le plan nutritionnel. Le quinoa est très digeste, riche en protéines végétales, en glucides et pauvre en lipides. De plus, la graine de quinoa apporte de nombreux nutriments essentiels tels que des minéraux, des acides aminés et des vitamines. Enfin, le quinoa contient autant de fibres que les céréales complètes, ce qui est recommandé pour la santé cardio-vasculaire et intestinale.

>> Le pop-corn est un aliment à grains entiers riche en nutriments importants. Cela inclut les vitamines, les minéraux et de très grandes quantités de fibres, ainsi que des antioxydants. Mais tout dépend comment il est préparé pour qu'il reste sain ;-)

>> la semoule est une excellente source d'énergie lentement et durablement assimilée par l'organisme, elle contient également des fibres alimentaires ainsi que des vitamines du groupe B.

"Vint un temps où le risque de rester à l'étroit dans un bourgeon était plus douloureux que le risque d'éclore"

Anaïs Nin

Graines d'essentiel (Synercoop)

1bis chemin des amoureux, 54450, Reillon

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

